

希望的曙光

父母及照護者實用指南： 如何守護與提升孩子的心理健康

繁體中文 | Chinese (Traditional)



可透過 致電或 傳送簡 訊求助

美國國家自殺預防生命專線
致電 988。

Pierce County Crisis Line
致電 (800) 576-7764。

Crisis Text Line
傳送 HEAL 至 741741。

National Alliance on Mental Health Helpline
傳送 HELPLINE 至 62640，或傳送電郵至
helpline@nami.org。

Teen Link
致電 (866) 833-6546。

Trevor Project—LGBTQIA+ 群體專線
致電 (212) 695-8650。

Trans Lifeline—跨性別群體專線
致電 (877) 565-8860。

Call Blackline—BIPOC群體專線
致電 (800) 604-5841。

Native and Strong Lifeline—原住民群體專線
致電 988，按 4 號鍵。

許多青少年正受到心理健康問題的困擾。

當孩子遭遇創傷或心理健康困境時，父母可能感到孤立無援，但您可尋求幫助，而不會陷入束手無策的境地。事實上，您可成為孩子抵禦心理健康問題的最佳防護！

根據 2023 Healthy Youth Survey (2023 年健康青少年調查) 資料，華盛頓州六年級學生中，那些表示沮喪時「無可信賴成人可求助」的孩子，自殺未遂比例高達 23.3%，而「有可信賴成人支援」的孩子比例僅為 5.1%，前者自殺風險是後者的近 5 倍。

在本指南中，您將瞭解到：

- 孩子受到情緒困擾的徵兆。
- 如何與孩子討論心理健康和自殺問題。
- 可在家中與家人共同練習的情緒調節與心理健康支援方法。
- 獲取兒童健康照護與支援資源的管道。

心理健康 101

心理健康是健康之本。

行為健康是整體健康的關鍵。其中包含思維模式、情感狀態和日常行為。

身心健康會受到環境、自身行為及資源獲取管道的影響。每個人皆可能遭遇身心健康方面的困擾。部分人更可能因此而患病，並需就醫接受專業照護。

青春期前期發育

除了青春期的身體變化，孩子的思考方式和人際互動也會發生改變。當孩子進入青春前期，大腦發育讓他們開始懂得他人有不同的想法、情感和觀點，同時變得非常在意他人如何看待自己。

這個階段的孩子對社會秩序、性別角色及他人期待的認知亦產生轉變。在青春前期，孩子開始發展自我認同感並與他人比較，其對於家庭成員情感與意見的敏感度顯著提升，甚至能察覺過往未曾注意到的家長壓力與情緒變化。

社交媒體與心理健康

使用社交媒體可能降低孩子的自我認同感並加劇因外貌或他人評價而產生的焦慮感，但同時也是青少年進行人際交往與獲得他人支援的主要管道。當孩子開始使用社交媒體時，應協助他們安排實體社交與活動時間，並開放討論所見所聞。

當您認為孩子已做好使用社交媒體的準備時，可以鼓勵他們善用此平臺，建立能促進健康社交的支援網絡、線上陪伴及情感親密關係。在青春期前期，您需要監督孩子的活動。這意味著對於社交媒體內容的使用，要予以持續關注、討論並對他們進行指導。您可以隨著孩子年齡增長、對網際空間認知的加深，逐步給予他們更多自主權。在監督中需兼顧青少年對隱私的合理需求。

如需瞭解更多詳情，請造訪：

- apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media
- mhanational.org/youth-tech/online-behavior
- mhanational.org/back-to-school/social-media-and-youth-mental-health



如需查找關於兒童與社交媒體的實用資源，請造訪：
tpchd.org/youthmentalhealth

創傷、韌性與你

一段積極、支援性的親子關係能為孩子一生的心理健康提供強大保護。儘早建立這種關係尤為重要，對於經歷過童年逆境（ACE）的孩子更是如此。童年逆境（ACE）指 18 歲前遭遇的創傷性事件，例如：

- 遭受或目睹暴力、虐待或忽視（包括情感虐待、身體虐待或性虐待）。
- 直系親屬死亡或自殺。
- 在以下家庭環境中成長：
 - 藥物濫用。
 - 存在心理健康問題。
 - 因離婚、分居或入獄而失去父母一方。
 - 無法獲得穩定住房或食物資源。

關於代際創傷

有些人也會受到代際創傷的影響。這種創傷會從家族中傳遞下來，進而影響思維方式、情感狀態、人際互動，甚至可能改變基因表達。

代際創傷可能增加身心健康問題的風險，而體貼關愛和共情的養育方式是打破這一循環的關鍵步驟。

ACE

在美國，約 64% 的成年人在童年時期至少經歷過一次童年逆境（ACE）。由於歷史、社會和環境因素的影響，邊緣群體往往更頻繁地遭遇此類創傷。

若孩子經歷童年逆境（ACE），可能對全家造成深遠影響。童年順境（PCE）是指在兒童成長過程中經歷的支援性活動，能促進孩子的長期健康，並在成長過程中有效抵消童年逆境（ACE）對身心健康造成的負面影響。

PCE 包括：

- 有關愛孩子的師長或可信賴的成年人。
- 可享受快樂的時光。
- 有規律穩定的家庭生活節奏。
- 悅納自我的自在感。
- 有提供安全感的照護者。
- 有帶來慰藉的信仰體系。
- 有親密的好友和鄰里。
- 體驗到傳統的社區文化。
- 在校園中有歸屬感。
- 與非父母長輩有著濃厚的親情聯結。

在家庭生活中以及與孩子的相處中，主動創造帶來這些積極經歷的空間！這將為孩子奠定健康、成功的人生基礎，並提升他們未來為人父母的能力。

**我能做什麼？ 預
防、觀察、行
動。**

防患於未然。

您有能力促進孩子的心理健康，並在危機發生前防患於未然。當您做到以下行為時，就是在以身作則，示範心理健康關懷，並鼓勵孩子效仿：

- 學習新的應對技巧。
- 坦誠表達情緒。
- 踐行自我關懷。
- 建立健康溝通方式。
- 必要時主動求助。
- 培養感恩習慣。

定期開展心理健康對話很有幫助。當遇到困難時，可以分享自己的經歷。對孩子的情感世界保持積極、不帶評判的關注。可以這樣提問：

- 今天心情怎麼樣？
- 最近有沒有什麼讓你覺得吃力的事？
- 平時看的那些視訊/文章，你覺得對你有什麼影響嗎？
- 和朋友們相處時，你覺得開心還是有壓力？
- 刷社交媒體時，你一般會有什麼感覺？

多與支援性的成年人及朋友保持良好互動，建立安全穩定的關係。

全家共同成長，一起學習。

全家齊心協力，共同改善心理健康！actionsforhealthykids.org 和 mentalhealthcenterkids.com 等類似網站提供了許多有趣的活動創意，既能增進家庭聯結，又能促進孩子的身心健康。

活動建議可能包括：

- 自我反思。
- 感恩練習。
- 家庭情感交流。
- 制定家庭自我關懷計劃。
- 寫日記。
- 積極肯定家人。
- 練習正念呼吸。
- 舉行家庭讀書會。
- 共同制定安全預案。

穩定的家庭生活至關重要！保持規律的家庭用餐和就寢時間。督促孩子完成家務與作業。在合理範圍內讓孩子參與家庭決策。



如需查找最適合您
獨特需求的資源，

請造訪：
[tpchd.org/
youthmentalhealth](https://tpchd.org/youthmentalhealth)

請牢記，您對孩子的健康（包括心理健康）有著關鍵作用。需定期安排體檢，及時向醫療服務提供者反映任何健康問題，包括心理健康問題。您還可以：

- 留意孩子上網時間的分配方式。
- 瞭解如何取得危機服務資源，以備不時之需。
- 營造家庭或鄰里的正向互動體驗。
- 參與社區活動。
- 擔任志工。
- 一起玩遊戲。
- 一起運動。
- 閱讀心理健康相關書籍或影片，並分享彼此感想。
- 瞭解並留意孩子出現困擾的預警信號，若發現相關徵兆應立即求助。

陪伴他們成長。

與孩子建立良好的親子關係，您便能親眼見證他的每一步成長。

當您注意到孩子有下列跡象，不妨和他聊聊心理健康問題 →

- ➔ 察覺異常卻不明原因。
- ➔ 行為與年齡相仿的孩子差異顯著。
- ➔ 在家庭、學校或朋友關係中開始出現問題。
- ➔ 若您觀察到孩子出現以下情況並持續超過 2 週：
 - 大部分時間感到悲傷、憤怒、焦慮或情感麻木。
 - 無法進行日常活動，或難以應對問題與壓力。
 - 出現極端情緒波動，包括無法控制的情緒高漲。
 - 避免與朋友相處，拒絕參與社交活動。
 - 出現不明原因的疼痛，包括頭痛、胃痛或肌肉緊繃性疼痛。
 - 對原本喜愛的活動失去興趣。
 - 睡眠時間顯著增加或減少（與過往習慣相比）。
 - 頻做惡夢或出現尿床現象。
 - 學業表現或出勤率出現異常變化。
 - 採取極端飲食控制，包括計算卡路里或稱量食物。
 - 出現恍惚、神遊或注意力渙散現象。
 - 持續認為自己很失敗或一事無成。
 - 出現割傷、灼傷或其他形式的自我傷害行為。
 - 出現沐浴與自我照顧困難。
 - 出現藥物或飲酒行為。
 - 驚恐或焦慮發作。

識別驚恐發作。

驚恐或焦慮發作是指突然出現焦慮症狀，並伴隨生理反應。任何人皆會出現驚恐發作行為，但不會造成持久的傷害。典型症狀包括：

- 出現強烈的失控感。
- 伴隨對死亡的恐懼或大難臨頭的預感。
- 心悸或心跳加速。
- 盜汗。
- 寒顫或顫抖。
- 呼吸困難。
- 淺快呼吸。
- 虛弱或眩暈。
- 手部感到刺痛或麻木。
- 胸痛，他們可能擔心自己是心臟病發作。
- 胃痛或噁心感。

若發現他人出現驚恐發作，請協助其移至安全區域就坐。請明確告知患者：「您現在沒有危險，驚恐發作很快就會結束。」

您還可示範緩慢深呼吸，並邀請患者同步練習。進行接地練習會很有幫助，比如讓他們說出能嚐到、聞到、聽到、觸摸到和看到的東西。

以共情心理迅速採取行動。

當孩子出現心理健康問題時，您可以幫助他們！請告訴孩子：你的感受是真實且正常的；心理困擾是可以改善的；這樣的狀態不會一直持續。

接下來，請積極傾聽。為孩子創造一個安全的空間，讓他們能暢所欲言。可以向孩子提問，但要讓孩子明白，您始終會支援、幫助他們。保持開放心態，專注傾聽他們面臨的困擾。

您很可能需要尋求幫助。孩子就讀的學校提供心理健康服務，其所屬醫療保健機構也可提供協助。此外，您還可透過 Kids Mental Health Pierce County 服務項目或 WISE Pierce County 導航項目尋求幫助。

您可向學校申請必要的學習支援措施。Washington Office of Superintendent of Public Instruction（華盛頓州公共教學總監辦公室）要求該州所有公立學校必須提供替代性學習方案（ALE）。這是指部分或全部課程教學將在常規課堂時間之外進行。

現在是時候熟悉孩子心理健康服務的醫保政策了。若您尚未投保醫療保險，Washington State Healthcare Authority（華盛頓州醫療保健管理局）可協助您辦理。您也可造訪 tpchd.org/youthmentalhealth，獲取制定危機安全計劃的實用建議。

自殺預警信號

五分之四嘗試自殺的青少年會發出明確預警。有自殺傾向的兒童或青少年可能表現出以下特徵：

- 談論、書寫或描繪死亡或自殺相關內容（包括開玩笑）。
- 用語暗示，例如：「我可能不會再待很久了」或「一切都沒有希望了。」
- 表現出極度強烈的愧疚感、羞恥感或被排斥感。
- 安排身後事宜。例如：捐贈或丟棄珍藏的物品。
- 在長期抑鬱後突然表現出反常的愉快情緒。
- 做出高風險行為或表現出對健康、安全或生命的漠視。

懷疑孩子有自殺傾向時的應對措施。

若懷疑孩子有自殺傾向，請儘量保持冷靜。明確表達你的關心與幫助意願。相信自己的直覺。若您認為情況可能危急，請立即求助。若有必要，保密原則可暫時讓步，以挽救生命。

直接詢問孩子是否感到抑鬱或考慮尋死/自殺。坦率而真誠的對話能讓孩子向您敞開心扉，您也可借此契機表達關心。以關懷且尊重的方式聆聽孩子的想法與感受。

手冊中提及了相關資源？此刻正是善用這些資源的時機。預約心理健康診所或校園心理輔導服務是重要的一步，但若需即時援助，心理危機熱線也能提供立即的支援。

無論您選擇何種指導，向心理健康專業人員（在協助憂鬱症兒童和青少年方面有豐富的經驗）徵求建議，至關重要。

孩子生活中的其他重要成人都需瞭解此狀況，包括家人、朋友及校方。若您非孩子的父母或主要照護者，應立即告知其法定監護人，並強烈建議就醫，以接受專業心理服務介入。

需立即限制自傷工具的取得管道，包括妥善收存以下物品：藥品、武器、酒精、刀具及其他利器。

針對孩子的危機情境選擇適切的幫助管道。

若判定孩子會對自身或他人造成立即性危害，需由您或其他成人全程密切監護。然後，應立即啟動以下適切介入措施：

- **溫暖熱線：**提供情緒傾訴的保密性非緊急熱線，透過安全對話空間給予支援並轉介資源。
- **熱線：**提供即時危機介入服務，以預防自殺或暴力行為的發生。
- **行動心理危機介入小組：**可派員至危機當事人所處位置，提供即時心理支援。
- **急診室：**當無法透過其他管道獲得即時協助時，可至醫院急診室接受心理健康危機的快速處置。

在此基礎上，您可獲得各種服務和治療。可能需要接受特定次數的療程或持續性治療。

心理諮詢師可提供各種不同的幫助服務，包括：

- 談話治療。
- 認知行為治療（CBT）。
- 辯證行為治療（DBT）。
- 眼動減敏與歷程更新治療（EMDR）。
- 接受與承諾治療（ACT）。
- 遊戲治療。
- 內在家庭系統治療（IFS）。

如需詳細上述療法及其他治療方式，請造訪：

psychologytoday.com/us/types-of-therapy

孩子的治療形式可能因情況而異。治療師可能會建議讓孩子進行：單獨治療、團體治療，或安排家長/家庭共同參與治療。

治療師的介入方式亦因情況而異。心理醫生雖能提供心理治療，通常卻無開具藥物的處方權。精神科醫師或精神科執業護士（ARNP）則可同時進行治療並開立精神疾病藥物。

多數精神健康疾病症狀可藉由不同藥物得到改善。為孩子找到合適的藥物可能需要嘗試多種不同選擇。

雖然談話治療與藥物治療具有療效，但部分患者還可從整體性、文化性及輔助性療法中獲益，比如：

- 藝術療法。
- 音樂療法。
- 動物輔助療法。
- 動作治療或舞蹈療法。
- 傳統/文化療法。
- 戶外或大自然療法。
- 靈性/信仰支援。

危機照護

當孩子面臨需要更高支援程度的精神健康危機時，心理健康專業人員會有幾種處理方式。通常會先聯絡 Pierce County Crisis Line 或送往急診室。他們可能轉介孩子至相關支援服務，若孩子需要更高水準的照護，則會建議住院治療。

住院治療計劃：通常包含 3 至 7 天的住院時間，患者將與其他青少年同住，並由 24 小時全天候的照護團隊提供服務。治療目的是讓青少年患者的狀況穩定，直至足以安全返家，並能繼續接受其他治療。

密集門診治療計劃：此為日間治療方案，青少年患者雖居住於家中，但每週需接受 3-5 天的完整治療。治療目的在於協助青少年患者重拾常規生活節奏，並培養預防再度住院所需的技能。

居住型治療計劃：當孩子需要較長時間的住院級照護時，可能適合此類方案。在此計劃中，青少年患者將於治療機構內居住數週至數月，期間將專注於保持症狀穩定並培養相關技能。

我的孩子需要幫助，該從何開始？

在需要急救的情況下，請立即撥打 911。

如需即時協助，可嘗試使用危機簡訊專線：741741 或 Suicide Prevention Lifeline：(800) 273-8255。您可找到多項專為您家庭與需求設計的計劃方案。請造訪 tpchd.org/youthmentalhealth 查閱完整的當地與全國資源清單。

來自弱勢社群的孩童有時會發現，一般資源不能響應其需求。他們或可尋求更能契合自身經歷的援助。

BIPOC

種族主義及其他形式的壓迫，屬於一種慢性創傷壓力。此等壓力可能促成創傷後應激障礙（PTSD）及其他心理健康問題的形成。

美國醫療體系（包括心理健康領域）存在歧視與殖民化的歷史。對此醫療體系的不信任可能使您卻步而不敢尋求照護。

隨著文化能力提升及黑人、原住民、不同膚色人種（BIPOC）心理健康服務提供者的增加，您可善用為這些社群量身打造的資源。

如需查找最適合您獨特需求的資源，請造訪：tpchd.org/youthmentalhealth

性別與性取向

青少年女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別、酷兒、間性人、無性戀及其他 (LGBTQIA+) 群體的焦慮、抑鬱及自殺率偏高。這並非源於其性取向或性別認同，而是家庭、同齡人及社群對待其的方式所致。關於 LGBTQIA+ 社群的負面報導、家庭的不認同、校園霸凌，以及充滿敵意的政治氛圍，都可能造成心理壓力，進而導致心理健康問題。您可透過下列方式支援孩子：

- 肯定其性別認同。
- 使用其自選名稱與代稱。
- 為孩子提供與同齡人互動的機會。
- 接觸包含正面 LGBTQIA+ 人物形象且符合年齡的媒體內容。
- 前往具備專業能力的兒科醫生處就診。
- 在家庭之外，為孩子的權利、需求及福祉發聲。
- 性別認同的形成涵蓋多個發展階段，包括幼童期、青春期前期及青春期。討論性取向不等於孩子會因此患上心理疾病。透過下列方式支援孩子：肯定對孩子的愛與關懷。
- 在學校或教會等場合中，為孩子的需求與福祉發聲。

當孩子感到壓力時（尤其是涉及性別焦慮的議題），積極為他們尋求醫療照護和相關資源是保證孩子身心健康的最佳方法。

如需查找最適合您獨特需求的資源，請造訪：tpchd.org/youthmentalhealth

身心障礙

患有身心障礙（包括發育性、學習性、認知性、生理性或精神性障礙）者，其罹患精神疾病症狀的風險較高。這可能源於他人對待的方式、因障礙而衍生的生活壓力，或生理性因素所致。

若孩子患有身心障礙，其照護方案需包含心理健康支援。支援性照護團隊及與有相似經驗的同齡人接觸非常重要。

如需查找最適合您獨特需求的資源，請造訪：tpchd.org/youthmentalhealth

當地服務

Kids Mental Health Pierce County kidsmentalhealthpiercecounty.org

Washington Mental Health Referral Service for Children and Teens (華盛頓州青少年心理健康轉介服務) (833) 303-5437 | 週一至週五，上午 8 點至下午 5 點，或填寫線上申請。

Comprehensive Life Resources comprehensiveliferesources.org

SeaMar (855) 289-4503 | seamar.org/services-bh

Consejo Counseling (253) 414-7461 | consejocounseling.org

Valley Cities 軍事服務部 | (206) 461-3222 | valleycities.org/crisis-contact

HopeSparks (253) 565-4484 | hopesparks.org

Pride Counseling NW LGBTQIA+ 群體，按收入分級收費 | (253) 201-0203 | pridecounselingnw.com

Greater Lakes Mental Health (253) 581-7020 | glmhc.org

Catholic Community Services Family Behavioral Health (253) 759-9544 | ccsww.org/services/family-behavioral-health

Behavior Bridges (253) 262-3409 | behaviorbridges.com

Bridges Center for Grieving Children Support Groups (Mary Bridge)
(253) 403-1966 | marybridge.org/patients-visitors/patient-family-support-services/bridges-center-for-grieving-children

Eating Recovery Center Bellevue 院區及線上康復中心 | (425) 454-1010 | eatingrecoverycenter.com/recovery-centers/bellevue

Charlie Health 線上心理治療服務 | (877) 604-7924 | charliehealth.com

Child Advocacy Center 附屬 Child Sexual Abuse Non-Offending Caregiver Support Group (兒童性虐待事件非加害照護者支援小組) (253) 403-1478 | piercecac.org/resources/#support

A Common Voice Caregiver Support Services (253) 537-2145 | acommonvoice.org/support-services

Washington Healthcare Authority Family Initiated Treatment (華盛頓州醫療管理局家庭自主治療計劃) (833) 303-5437 | hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-behavioral-health-support/family-initiated-treatment-fit

Life Transitions (253) 363-8853 | lifetransitions2020.com

MultiCare Behavioral Health (253) 697-8400 | multicare.org/services/behavioral-health

Kwawachee Behavioral Health and Wellness Puyallup Tribal Health | (253) 593-0247 | puyalluptribalhealthauthority.com/services/behavioral-health

Catholic Community Services (206) 328-5696 | ccsww.org/services/family-behavioral-health

Project Access Northwest (206) 788-4204 | projectaccessnw.org/programs/pro-bono-counseling

Kids and Family Counseling (425) 505-1320 | kidsandfamilycounseling.com

Horses Guiding Humans (360) 339-6084 | horsesguidinghumans.com

Ted Brown Music 治療小組 tbmoutreach.org/musictherapy

Game Time Tacoma thegametimeway.com

Innovative Change Makers innovativechangemakers.org

Communities in Schools Washington 服務地

區: Lakewood、Tacoma、Puyallup 及 Peninsula | (253) 248-1991 | ciswa.org

Office of Behavioral Health Advocacy (800) 366-3103 | obhadvocacy.org

Family Youth System Partner Round Table (家庭與青少年系統合作夥伴圓桌會)

議) hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/family-youth-system-partner-round-table-fysprt

Rebuilding Hope Sexual Assault Center 治療服務 (253) 597-6424 | rebuildinghope.org

National Alliance on Mental Health Pierce County (253) 677- 6629 | namipierce.org | 心理疾病確診患者的朋友和家人的陪伴支援和教育與指導。

Triple P (253) 649-1500 | tpchd.org/triplep

Psychology Today psychologytoday.com/us/therapists/wa/pierce-county

Teenlink (866) 833-6546 | teenlink.org

校內服務

部分學校為學生提供心理健康諮詢及其他資源。您可以向學校的心理諮詢室諮詢這些服務選項及其提供的其他資源。

國家資源

Mental Health America screening.mhanational.org/screening-tool | 提供關於各類心理健康主題的文章和指南，以及心理健康測試——包括面向家長和青少年的心理健康測試，有助於識別需要與兒科醫生或心理健康專業人員討論的心理問題。

Child Mind Institute 指南 childmind.org/guides | 提供關於兒童心理健康診斷或行為問題的家長指南及其他兒童心理健康主題指南，以及供家長使用的症狀檢查工具，有助於識別需要與兒科醫生或心理健康專業人員討論的心理問題。

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry aacap.org | 涵蓋各種心理健康與行為健康主題的簡明手冊。

Youthline theyouthline.org/get-help | 青少年互助支援與危機熱線，提供電話、簡訊及線上聊天服務，為青少年提供危機支援與轉介資源。每日下午 4 點至晚上 10 點，Youthline 由青少年志工及青年實習生接聽，其餘時段由成人接線員接聽。

Psychology Today psychologytoday.com/us

社會情感學習家長資源 sites.google.com/mytusd.org/tusdselparentresources/home

SafeSpace 應對機制工具包 safespace.vibrant.org/en/seeking-help

對本指南有何回饋
意見嗎？

請在此分享您的想
法。



Tacoma-Pierce County Health Department
(Tacoma-Pierce 縣公共衛生部) | 2025 年 4 月